

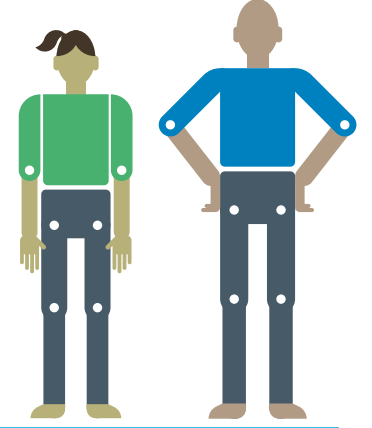


World Health
Organization

REGIONAL OFFICE FOR Europe

Rehabilitasyon desteği: COVID-19 ile ilişkili hastalık sonrasında kendi kendine yönetim

ikinci baskı



Adı:

COVID-19 semptomlarının başlangıcı (tarih):

Bu broşürün verildięi tarih:

Broşürü sağlayan sağlık uzmanının
adı ve iletişim bilgileri:

Yerel sağlık hizmetlerinin adı ve
iletişim bilgileri:

Rehabilitasyon destek hizmetlerinin
adı ve iletişim bilgileri:

Bu broşür kimler için?

Bu broşür, COVID-19'u atlatan yetişkinler için destek ve tavsiyeler sağlar. Hastalık nedeniyle hastaneye yatıştan sonra ve hastanede yatış gerektirmeyen toplumdaki bireyler tarafından kullanılabilir. Broşür, sağlık profesyonellerinden alınan bakımı tamamlayabilir.

Bu, geçen yıl durum ve iyileşme hakkında öğrendiklerimizi kapsayan, bölümlere ve yeni konulara yönelik güncellemeleri içeren ve orijinal olarak 2020 yılının ortalarında yayınlanan broşürün ikinci baskısıdır.

Broşür, rehabilitasyon uzmanları tarafından COVID-19'u atlatan insanlara danışılarak yazılmıştır. Referanslar okuma kolaylığı için gösterilmemiş olsa da tavsiyeler kanıta dayalıdır. COVID-19 sonrası iyileşme hakkında hâlâ bilmediğimiz çok şey var ve kanıtlar hızla ortaya çıkıyor.

COVID-19, günlük aktivitelere müdahale eden uzun vadeli sağlık sorunlarına ve semptomlara neden olabilir. Bazı durumlarda, bunlar artık uzun COVID-19 veya COVID-19 sonrası sendromu olarak da bilinen COVID-19 sonrası koşullar olarak adlandırılan 12 haftadan fazla sürebilir. Semptomlar genellikle zamanla düzelir ve bu broşür, bu yaygın semptomları kendi kendinize yönetmek için bazı pratik öneriler sunar. Semptomlar zamanla kötüleşiyor veya düzelmiyorsa, bir sağlık uzmanı tarafından gözden geçirilmesi gerekir.

Bu broşürü, en çok yardım almak istediğiniz belirtilerle ilgili bölümlerden başlayarak parça parça okuyabilirsiniz.

Ek olarak, sağlık uzmanları bu broşürdeki tavsiyeleri size göre uyarlamak için önerilerde bulunabilirler. Broşürdeki tavsiyeler, herhangi bir kişiselleştirilmiş rehabilitasyon programının veya sağlık uzmanlarınız tarafından verilebilecek herhangi bir tavsiyenin yerini almamalıdır.

Aileniz ve arkadaşlarınız iyileşirken size destek olabilir ve bu broşürü onlarla paylaşmanız faydalı olabilir.

Bu broşür aşağıdaki alanlar hakkında bilgi sağlar.

	Sağlık uzmanlarının acilen ilgilenmesi gereken “önemli belirtiler”	4
	Nefes darlığını yönetmek	5
	Fiziksel aktivite ve egzersiz	8
	Enerjinin korunması ve yorgunluğu yönetmek	14
	Sesinizle ilgili sorunları yönetmek	16
	Yutma sorunlarını yönetmek	17
	Koku ve tat sorunları dahil beslenme meseleleri	18
	Dikkat, hafıza ve zihin açıklığı ile ilgili sorunları yönetmek	19
	Stres, kaygı, depresyon ve uyku sorunlarını yönetmek	20
	Ağrıyı yönetmek	22
	İşe geri dönmek	23
	Semptom izleme günlüğü	24



Sağlık uzmanlarının acilen ilgilenmesi gereken “önemli belirtiler”

COVID-19 geçirdikten sonraki iyileşme sürecinde ortaya çıkabilecek, acil tıbbi inceleme gerektiren bazı tıbbi komplikasyonlar vardır. Herhangi bir “önemli belirti” semptomu yaşarsanız bir sağlık uzmanıyla iletişime geçmeniz önemlidir:

- Sayfa 5’te açıklanan nefes darlığını hafifletmek için yapılan herhangi bir pozisyonla düzelme göstermeyen minimum aktivite ile çok nefes darlığı yaşarsınız;
- sayfa 7’de açıklanan solunum kontrol tekniklerini denediğinizde iyileşmeyen, istirahat halindeyken nefes darlığınızda bir değişiklik varsa;
- Belirli pozisyonlarda veya egzersiz veya aktivite sırasında göğüs ağrısı, hızlanan kalp atış hızı veya baş dönmesi yaşarsanız;
- kafa karışıklığınız kötüleşiyor veya konuşmada veya konuşmayı anlamada zorluk çekiyorsanız;
- özellikle vücudun bir tarafında olmak üzere yüz, kol veya bacağınızda daha önceleri olmayan bir güçsüzlük varsa; ve/veya
- endişeniz veya ruh haliniz kötüleşiyor veya kendinize zarar verme düşünceleriniz varsa.

İlgili başka semptomlar yaşarsanız bir sağlık uzmanına görünmelisiniz.



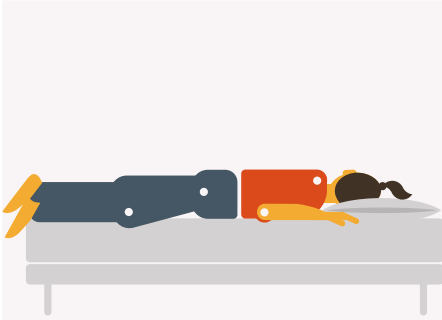
Nefes darlığını yönetmek

COVID-19 hastalığı geçirdikten sonra nefes darlığı yaşamak yaygın bir durumdur. Kendinizi iyi hissetmiyorken gücünüzü ve zindeliğinizi kaybetmek ve ayrıca hastalığın kendisi nedeniyle nefesiniz kolayca kesilebilir. Nefes darlığı hissetmek sizi endişeli hissettirebilir, bu da nefes darlığını daha da kötüleştirebilir. Sakin kalmak ve nefes darlığınızı yönetmenin en iyi yolunu öğrenmek size fayda sağlayacaktır.

Unutmayın, örneğin bir kat merdiven çıkmak gibi kendinizi zorlarken daha fazla nefes nefese kalmanız normaldir, ancak birkaç dakika dinlendikten sonra nefesiniz kaygı duymayacağınız bir seviyeye gelmelidir. Yavaş yavaş toparlandıkça veya aktivitelerinizi artırdıkça nefes darlığınız düzelmelidir, ancak bu arada aşağıdaki pozisyonlar ve teknikler de onu yönetmenize yardımcı olabilir.

Nefes darlığını azaltan pozisyonlar

Bunlar nefes darlığınızı azaltabilecek bazı pozisyonlardır. Hangisinin size yardımcı olduğunu görmek için her birini deneyin. Ayrıca, bu pozisyonlardan herhangi birindeyken, nefesinizi kolaylaştırmaya yardımcı olması için aşağıda açıklanan nefes alma tekniklerini de deneyebilirsiniz.



Yüzükoyun yatış

Yüzüstü veya yüzükoyun yatmak nefes darlığına yardımcı olabilir. Herkes için rahat değildir, ancak dikkate alınması gereken bir pozisyonudur.



Yüksek bir yastık ile yan yatış

Dizlerinizi hafif bükün, baş ve boynunuzu yastıklarla destekleyerek yan yatın.



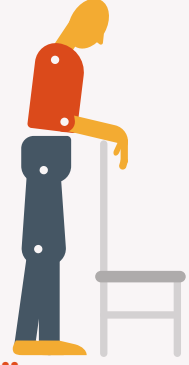
Öne eğilerek oturuş

Bir masaya oturun, baş ve boynunuz yastığa, kollarınız masaya dayalı olarak belden öne doğru eğilin. Bunu yastıklar olmadan da deneyebilir ve başınızı ellerinizin üzerine koyabilirsiniz.



Öne eğilerek oturuş (önde masa yok)

Bir sandalyeye oturun, kollarınızı kucağınıza veya sandalyenin kolçaklarına dayayarak öne doğru eğilin.



Öne eğilerek ayakta duruş

Ayakta dururken, bir pencere pervazına veya başka bir sabit yüzeye yaslanın.



Beli destekleyerek ayakta duruş

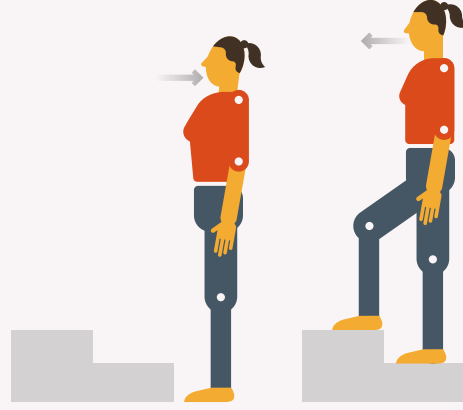
Ellerinizi iki yanda sırtınızı duvara yaslayın. Ayaklarınız duvardan yaklaşık 30 cm uzakta ve biraz ayrı olsun



1. Kontrollü solunum

Bu teknik rahatlamanıza ve nefesinizi kontrol etmenize yardımcı olacaktır.

- Rahat ve desteklenmiş bir pozisyonda oturun.
- Bir elinizi göğsünüze, diğerini karnınıza koyun.
- Rahatlamanıza yardımcı oluyorsa gözlerinizi kapatın (aksi takdirde açık bırakın) ve nefesinize odaklanın.
- Burnunuzdan (veya bunu yapamıyorsanız ağızınızdan) yavaşça nefes alın ve ardından ağızınızdan verin.
- Nefes alırken karnınızdaki elin göğsünüzdeki elden daha fazla yükseldiğini hissedeceksiniz.
- Mümkün olduğunca az çaba sarf etmeye çalışın ve nefeslerinizi yavaş, rahat ve akıcı hale getirin.



2. Tempolu nefes

Bu, merdiven çıkmak veya yokuş çıkmak gibi daha fazla çaba gerektirebilecek veya sizi nefessiz bırakabilecek aktiviteler yaparken pratik yapmak açısından yararlıdır. Acele etmeye gerek olmadığını ve dinlenebileceğinizi hatırlamak önemlidir.

- Hareketi, sonunda çok yorulmadan veya nefes nefese kalmadan yapmanızı kolaylaştırması için küçük parçalar halinde yapabilirsiniz.
- Basamak çıkmaya başlamadan önce olduğu gibi, harekete başlamadan önce nefes alın.
- Basamak çıkmak gibi efor sarf etmeniz gerekirken nefes verin.
- Burnunuzdan nefes alıp ağızınızdan vermek faydalı olabilir.



Fiziksel aktivite ve egzersiz

Hastanede yatmak veya uzun bir süre COVID-19 nedeniyle evde hasta kalmak, kas gücünüz ve dayanıklılığınızda önemli bir azalmaya neden olabilir. Egzersiz, kas gücünüzü ve dayanıklılığınızı yeniden kazanmanız açısından önemlidir, ancak bunun güvenli olması ve diğer COVID-19 semptomlarıyla birlikte yönetilmesi gerekir.

Minimum efordan sonra yorgunlukta ve diğer semptomlarda kötüleşme (“zorlanma” veya “kötüleşme” olarak tanımlanır) yaşayabilirsiniz. Bu, bilimsel terimlerle “efor sonrası halsizlik” veya kısaca PEM olarak tanımlanır. Kötüleşme tipik olarak fiziksel veya zihinsel efordan saatler veya günler sonra hissedilir. İyileşme normalde 24 saat veya daha uzun sürer ve enerji seviyenizi, konsantrasyonunuzu, uykunuzu ve hafızanızı etkileyebilir ve kas/eklem ağrılarına ve grip benzeri semptomlara neden olabilir.

PEM yaşıyorsanız, PEM’e neden olan egzersiz ve aktivitelerden kaçınmanız ve enerjinizi korumanız gerekir. PEM yaşamıyorsanız, fitness seviyenizi geliştirmek için egzersiz yapabilir veya aktivite seviyenizi kademeli olarak artırabilirsiniz.

Borg Algılanan Zorluk Puanı (RPE) Kategori Oranı CR-10 Skalasından (bir sonraki sayfaya bakın) aktivite seviyenizi kademeli olarak artırmak için pratik bir kılavuz olarak faydalanabilirsiniz. Bu skala, 0’dan (hiç efor harcamadan) 10’a (maksimum efor) kadar bir ölçekte çalıştığınızı ne kadar çok hissettiğinizin öznel bir değerlendirmesidir.

Aynı aktivite, farklı kişilerde veya farklı zamanlarda farklı RPE puanları verir. Örneğin, yavaş yürümede RPE puanınız 1 (son derece hafif) çıkabilir; ancak bu, başka bir kişi tarafından veya farklı bir günde sizin tarafınızdan 4 (biraz zor) olarak çıkabilir. Durumunuzu izlemek ve aktivite seviyenizi nasıl artırdığınızı konusunda size yol göstermesi için günlük aktivitelerinizi ve RPE puanlarınızı yazabilirsiniz.

Borg CR-10		Aşamalar				
Puan	Zorluk derecesi	1	2	3	4	5
0	Dinlenme/hiç efor yok					
1	Çok kolay/son derece hafif					
2	Kolay/çok hafif					
3	Orta/hafif					
4	Biraz zor					
5	Zor (ağır)					
6						
7	Çok zor					
8						
9	Aşırı zor					
10	Maksimum zorluk					

Egzersiz aşamaları

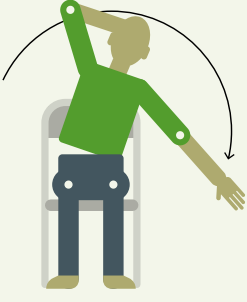
Egzersize dönüşünüzü beş aşamada düşünmelisiniz; aşağıdaki bölümlerde bu aşamalar açıklanmakta ve faaliyetler için öneriler verilmektedir. Bir sonrakine geçmeden önce her aşamada en az yedi gün kalın. Zorlanır veya belirtilerinizde kötüleşme yaşarsanız bir aşama geriye dönün. Göğüs ağrısı veya baş dönmesi gibi herhangi bir “önemli belirti” yaşarsanız derhal ara vermeli ve bir sağlık uzmanı tarafından görülene kadar egzersiz programınıza yeniden başlamamalısınız.

1. Aşama

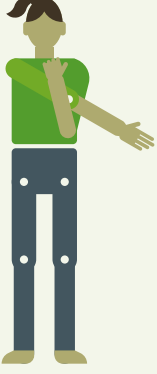
Egzersize dönüş hazırlığı (RPE puanınız 0-1)

Bazı örnekler: kontrollü nefes egzersizleri (bkz. sayfa 3), hafif yürüyüş, esnememe ve denge egzersizleri. Bunlardan herhangi biri için RPE puanınız 1’den fazlaysa, bu aşamada bunları yapmayın.

Kaslarınızı esnetme hareketi oturarak veya ayakta yapılabilir. Her esneme nazikçe yapılmalı ve her harekette 15-20 saniye kalmalısınız.



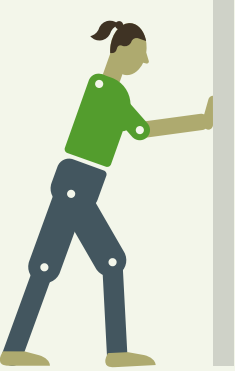
Sağ kolunuzu tavana doğru uzatın ve ardından hafifçe sola doğru eğilin; vücudunuzun sağ tarafında bir gerginlik hissetmelisiniz. Hareketi diğer tarafla tekrarlayın.



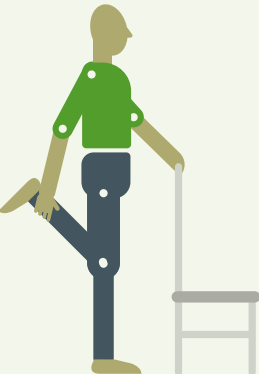
Kolunuzu öne uzatın. Kolunuzu düz tutarak, omuz yüksekliğinde vücudunuzun hizasına getirin, diğer elinizi kullanarak kolunuzu göğsünüze bastırın, böylece omzunuzun etrafında bir gerilme hissedeceksiniz. Diğer tarafla tekrarlayın.



Ayak tabanlarınız yere değecek şekilde bir sandalyenin ucuna oturun ve bacağınızı öne uzatın. Ellerinizi destek olarak diğer bacağınızın üzerine koyun. Olabildiğince uzun süre bu pozisyonda oturarak, uzatmış olduğunuz bacağınızın arkasında hafif bir gerilme hissedene kadar kalçanızı hafifçe öne doğru eğin. Hareketi diğer tarafla tekrarlayın.



Ayaklarınız birbirinden ayrı olacak şekilde bir duvara doğru öne eğilin ve bir bacağınızı geri adım atın. Ön dizinizi bükün, arka bacağınızı düz ve topuğunuzu yerde tutun. Gerideki bacağınızın arkasında bir gerginlik hissetmelisiniz. Hareketi diğer tarafla tekrarlayın.



Ayağa kalkın ve destek için sağlam bir şeye tutun. Ayak bileğinizi veya bacağınızın arkasını tutmak için aynı taraftaki elinizi kullanarak bir bacağınızı arkanızda bükün. Üst bacağınızın ön tarafında bir gerginlik hissedene kadar ayağınızı kalçanıza kadar kaldırmak. Hareketi diğer tarafla tekrarlayın.

2. Aşama

Düşük yoğunluklu aktivite (RPE puanınız 2-3)

Örnek: yürüyüş, hafif ev/bahçe işleri. Bunlardan herhangi biri için RPE puanınız 3'den fazlaysa bu aşamada bunları yapmayın.

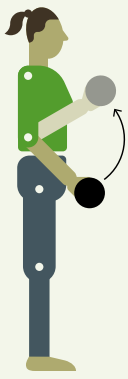
2-3 RPE puanlarını tolere edebiliyorsanız egzersizlerde harcanan süreyi kademeli olarak günde 10-15 dakika artırabilirsiniz. Bir sonraki seviyeye geçmeden önce bu aşamada en az yedi gün boyunca sorun yaşamamanız (egzersiz sonrası halsizlik (PEM)) gerekir.

3. Aşama

Orta yoğunluklu aktivite (RPE puanınız 4-5)

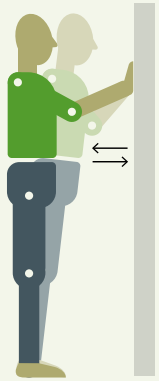
Örnek: tempolu yürüyüş, merdiven inip çıkma, koşu, hafif yokuş çıkma, direnç egzersizleri. Bunlardan herhangi biri için RPE puanınız 5'den fazlaysa bu aşamada bunları yapmayın.

KOLLARINIZ için örnek güçlendirme egzersizleri



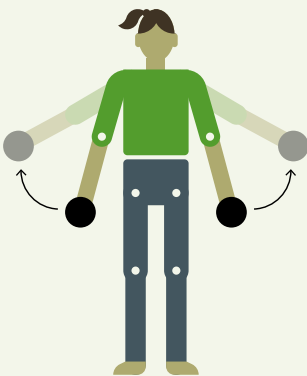
Üst kol çevirme egzersizi

Kollarınız yanınızda, avuçlarınız yukarı bakacak şekilde her iki elinize bir ağırlık (mesela birer kutu konserve) alın. Ağırlıkları omuzlarınıza doğru getirerek iki kolun alt kısmını hafifçe kaldırın (dirseklerden bükün) ve yavaşça tekrar aşağı indirin. Bu egzersizi oturarak veya ayakta yapabilirsiniz.



Duvarı itme egzersizi

Ellerinizi, parmaklarınız yukarı bakacak ve ayaklarınız duvardan yaklaşık 30 cm uzakta olacak şekilde omuz hizasında bir duvara yaslayın. Dirseklerinizi bükerek vücudunuzu yavaşça duvara doğru indirin, ardından kollarınız düz olana kadar tekrar duvardan kendinizi yavaşça itin.



Kollar yana doğru açılır

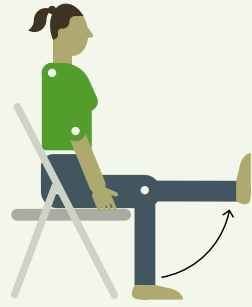
Kollarınız yan tarafta ve avuç içleriniz vücudunuza doğru bakacak şekilde her iki elinizde bir ağırlık tutun. Her iki kolunuzu da omuz hizanızda (daha yükseğe değil) yana doğru kaldırın ve yavaşça aşağı indirin.

BACAKLARINIZ için örnek güçlendirme egzersizleri



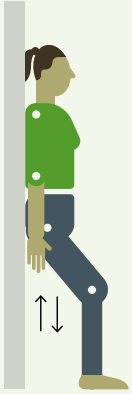
Otur-kalk egzersizi

Ayaklarınız kalça genişliğinde açık olacak şekilde bir sandalyeye oturun. Kollarınız yanınızda veya göğsünüzün üzerinde bağlı olarak yavaşça ayağa kalkın, üçe kadar sayarak bu pozisyonu koruyun ve yavaşça tekrar sandalyeye oturun.



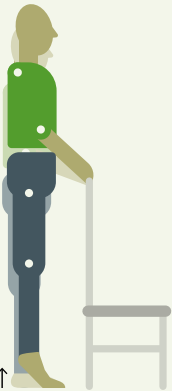
Diz düzeltme egzersizi

Ayaklarınız bitişik şekilde bir sandalyeye oturun. Bir dizinizi düzeltin ve bacağınızı bir süre düz şekilde ileri uzatın, ardından yavaşça indirin. Hareketi diğer bacağınızla tekrarlayın. Bacağınızı havada düz tutarak üçe kadar sayın.



Çömelme egzersizi

Sırtınızı duvara veya başka bir sabit yüzeye yaslayın ve ayaklarınızı hafifçe ayırın. Ayaklarınızı duvardan yaklaşık 30 cm uzaklaştırın. Sırtınızı duvara yaslayarak veya bir sandalyeye tutunarak yavaşça dizlerinizi bükün; sırtınız duvardan aşağı kaysın. Kalçanızı dizlerinizden daha yüksekte tutun. Dizlerinizi tekrar yavaşça düzeltmeden önce bir süre bekleyin.



Topuk kaldırma egzersizi

Dengenizi desteklemek için ellerinizi sabit bir yüzeye (sandalye gibi) koyun, ancak ağırlığınızı vermeyin. Yavaşça ayak parmaklarınızın üzerinde yükselin ve yavaşça tekrar aşağı inin.

4. Aşama

Koordinasyon ve fonksiyon becerileri için orta yoğunlukta egzersizler (RPE puanınız 5-7)

Bazı örnekler: koşma, bisiklete binme, yüzme ve dans dersleri. Bunlardan herhangi biri için RPE puanınız 7'den fazlaysa bu aşamada bunları yapmayın.

5. Aşama

Temel egzersizlerinize dönün (RPE puanınız 8-10)

Artık her zamanki COVID-19 öncesi düzenli egzersiz/spor/aktivite programınızı tamamlayabilirsiniz.

Hiçbir egzersiz ağırlı olmamalıdır. Göğüs ağrısı veya baş dönmesi gibi herhangi bir “önemli belirti” yaşarsanız derhal ara vermeli ve bir sağlık uzmanına görünene kadar egzersiz programınıza yeniden başlamamalısınız.



Enerjinin korunması ve yorgunluğu yönetmek

Yorgunluk, COVID-19'u atlatanların yaşadığı en çok bildirilen zayıf düşürücü semptomdur. Genellikle yoğun bir fiziksel ve zihinsel yorgunluk hissi olarak tanımlanır.

Fiziksel yorgunluk: Yorgun olduğunuzda vücudunuzun aşırı biçimde ağır geldiğini ve küçük hareketler için bile büyük miktarda enerji harcamak gerektiğini görebilirsiniz.

Zihinsel ve bilişsel yorgunluk: Yorgun olduğunuzda düşünmenin, konsantre olmanın veya yeni bilgiler öğrenmenin zorlaştığını ve hafızanız ile öğrenmenizin etkilendiğini görebilirsiniz. Temel kelimeleri bulmak ve problem çözmek bile sizin için zor olabilir.

Yorgunluk, günlük işlerinizi tamamladıktan sonra kendinizi yorgun hissetmenize neden olabilir ve uyuduğunuz halde kendinizi yorgun hissederek uyanabilirsiniz. Yorgunluk seviyeleriniz haftadan haftaya, günden güne veya saatten saate değişebilir. Çok yorgun olduğunuzdan ve/veya en küçük görevi üstlenmenin sizi yorgun bırakacağını bildiğinizden herhangi bir şey yapmak için motivasyonunuz çok düşük olabilir. Bu yorgunluğu ailenize, arkadaşlarınıza ve meslektaşlarınıza açıklamakta zorlanabilirsiniz.

Başkalarının yorgunluğunuzu ve bunun sizi nasıl etkilediğini anlamalarına yardımcı olmak, yorgunluğunuzla nasıl başa çıkacağınız ve onu nasıl yöneteceğiniz konusunda büyük bir fark yaratabilir.

Adım adım ilerleme

Adım adım ilerleme, zorlanmayı önlemenize ve semptomlarınızı ağırlaştırmadan aktivitelerinizi yönetmenize yardımcı olan bir stratejidir. Mevcut hareket kabiliyetiniz dahilinde kalmanıza ve "aşırı şeyler yapmaktan" kaçınmanıza izin veren esnek bir aktivite planı geliştirmelisiniz. Enerji seviyeleriniz ve semptomlarınız iyileştikçe, aktivite seviyeniz zamanla kontrollü bir şekilde artırılabilir.

Aktivitelerinizi aşamalı olarak arttırarak şunları elde edersiniz:

- Kendinizden beklentilerinizi kontrol edersiniz;
- bu beklentilerin mevcut yeteneklerinizle uyumlu olmasını sağlarsınız; ve
- aşamalı iyileşme göstermenizi desteklemek için vücudunuzu ve zihninizi bu beklentilere düzenli ve kontrollü bir şekilde maruz bırakmış olursunuz.

İlk adım, zorlanma veya kötüleşme riski olmadan şimdi ne kadar aktiviteyi yönetebileceğinizi düşünmektir. Kendinizi başkalarıyla veya daha önceki kondisyonunuzla kıyaslamamak önemlidir. Böylece, bir aktivite düzeni belirleyebilirsiniz. Bu, her gün güvenle gerçekleştirebileceğiniz aktivite miktarıdır.

Öncelik belirleme

Enerji seviyeleriniz düşük olduğunda, kullandığınız enerjinin sizin için en fazla öneme sahip faaliyetlere harcandığından emin olmanız gerekebilir. Gününüzde hangi etkinliklerin gerekli olduğunu, diğer bir deyişle hangi görevlerin yapılması "gerektiği" ve hangilerini yapmak "istediğinizi", hangi etkinliklerin farklı bir saat veya günde yapılabileceğini ve hangi etkinliklerin başka birinin yardımıyla gerçekleştirilebileceğini belirlemek de faydalı olabilir.

Planlama

Gününüzü veya haftanızı planlarken tüm aktiviteleri bir güne sığdırmaya çalışmak yerine mümkünse farklı zamanlara dağıtın. Enerji seviyelerinizin ne zaman en iyi seviyede olabileceğini düşünün ve yüksek enerji gerektiren işlerinizi böyle zamanlarda halledin. Bir aktivite, tek seferde tamamlanması gerekmeyecek şekilde aşamalandırılabilir mi? Örneğin, tüm evi tek seferde temizlemek yerine sadece bir odayı temizleyebilir misiniz?

Aktivitelerinizi planlamanın yanı sıra, dinlenme ve rahatlama zamanlarınızı "yeniden enerji toplamanızı" sağlayacak şekilde planlamak da aynı derecede önemlidir. Dinlenme sürelerini gün boyunca gerektiği kadar planlayın.

Bir aktivite günlüğü veya günlük plan oluşturmak, kendinizi aşamalı bir şekilde hızlandırmanıza ve ne istediğiniz ile ne yapmanız gerektiğini öncelik sırasına koymanıza yardımcı olacaktır. Size en uygun olanı bulmak için birkaç kez deneme yapmanız gerekebilir, ancak doğru seviyenizi bulduğunuzu hissettiğinizde, aktivitenizi arttırmadan önce bir süre tutarlılık sağlamak önemlidir.



Sesinizle ilgili sorunları yönetmek

Sesinizle ilgili sorunlar

COVID-19; boğaz ağrısı, iritabl öksürük ve boğazınızı düzenli olarak temizleme ihtiyacı ile boğazda mukus birikmesi hissine neden olabilir. Özellikle hastanede entübe olduysanız (solunum tüpü takıldıysa) sesiniz zayıf, kesik kesik veya boğuk olabilir. Boğazınızın/üst solunum yolunuzun çevreye karşı hastalanmadan öncekinden daha duyarlı olduğunu hissedebilirsiniz. Örneğin, güçlü bir kokuya maruz kalmak öksürüğü, boğazda sıkışma hissini veya nefes darlığını tetikleyebilir. Belirtileriniz zamanla düzelmezse lütfen bir sağlık uzmanının görüşüne başvurun.

Sesinizle ilgili sorunlar için tavsiyeler

- İyice nemlendirmeyi amaç edinin. Sesinizin çıkmasını sağlamak için gün boyunca su yudumlayın.
- Sesinizi zorlamayın. Ses tellerinizi zorlayabileceğinden fısıldamayın. Sesini yükseltmemeye veya bağırmamaya çalışın.
- 10-15 dakika boyunca buhar inhalasyonu (bir havluyla başınızı örtmek ve bir kase kaynar sudan buhar solumak) ses yolunu nemlendireceğinden kuruluğa iyi gelebilir.
- Midede reflü (bazen asit reflü veya mide ekşimesi olarak adlandırılır) çok yaygındır, bu nedenle gece geç saatlerde yemek yemekten veya hazımsızlığa neden olan yiyecekleri yemekten kaçın.
- Sigarayı bırakın.
- Konuşmak zor veya rahatsız ediciyse yazmak, mesajlaşmak veya el kol hareketlerini kullanmak gibi diğer iletişim yollarını tercih edin.

Kalıcı öksürük için öneriler

- Ağzınız yerine burnunuzdan nefes almayı deneyin.
- Düşük şekerli haşlanmış tatlıları emerek yemeye çalışın.
- “Öksürüğü durdurma egzersizini” deneyin. Öksürme dürtüsü hisseder hissetmez ağzınızı kapatıp elinizle üstüne hafifçe bastırın (öksürüğünüzü ENGELLEYİN). Aynı zamanda YUTKUNUN. Nefes almayı DURDURUN. Kısa bir ara verin. Tekrar nefes almaya başladığınızda, burnunuzdan YAVAŞÇA nefes alıp verin.
- Mide reflüsü nedeniyle geceleri öksürüyorsanız yan yatmayı deneyin veya kendinizi desteklemek için yastık kullanın.



Yutma sorunlarını yönetmek

Yiyecek ve içecekleri yutmakta zorluk çekebilirsiniz. Bunun nedeni, yutkunmaya yardımcı olan kasların zayıflamış olmasıdır. Hastanede entübe olanlarda, boğaz ve gırtlakta bir miktar morarma ve şişme oluşabilir. Yutkunmaya özen göstermek, boğulma ve akciğer enfeksiyonlarını önlemek açısından önemlidir. Bunlar, yiyecek/içeceklerin “yanlış yoldan giderek” ciğerlerinize ulaşmasıyla olabilir.

Yutma güçlüğü çekiyorsanız şu tekniklerin faydası olabilir:

- **Yemek yerken veya bir şey içerken dik oturun.** Yatarken asla yemek yemeyin veya bir şey içmeyin.
- Yemeklerden sonra en az 30 dakika **dik durun** (oturun, ayakta durun, yürüyün).
- Bazı yiyeceklerin yutulmasının diğerlerinden daha kolay olup olmadığını görmek için **farklı kıvamda (kalın ve ince) yiyecekleri deneyin.** İlk başta yumuşak, pürüzsüz ve/veya nemli yiyecekleri seçmek veya katı yiyecekleri çok küçük parçalara ayırmak faydalı olabilir. Yemek yerken buna zaman ayırın ve acele etmeyin.
- **Yemek yerken veya bir şeyler içerken konsantre olun.** Yemeklerinizi sakın bir yerde yemeye çalışın. Yemek yerken veya bir şeyler içerken konuşmaktan kaçının, çünkü bu hava yolunu açarak yiyecek veya içeceğin yanlış yöne gitmesine neden olabilir.
- Başka bir ısıklık veya yudum almadan önce **ağzınızın temiz olduğundan emin olun.** Gerekirse tekrar yutun.
- Tam öğünler yemek sizi zorluyorsa **gün boyunca daha küçük öğünler tüketin.**
- **Yemek yerken veya içerken öksürüyorsanız veya yedikleriniz boğazınıza kaçıyorsa** yiyecek veya içecek yanlış yoldan ciğerlerinize inebileceğinden bir sağlık uzmanından tavsiye alın.
- Dişlerinizi fırçalayarak ve bol su içerek **ağzınızı temiz tutun.**



Koku ve tat sorunları dahil beslenme meseleleri

COVID-19 iştahınızı ve kilonuzu farklı şekillerde etkileyebilir. Hastanede bir süre kaldıysanız kilo vermiş olabilirsiniz. Öte yandan, COVID sonrası koşullarla mücadele ediyorsanız ve eskisinden daha az aktıfseniz istenmeyen kilolar almış olabilirsiniz. Vücudunuzu iyileşme ile desteklemek için iyi beslenmek ve yeterli sıvı tüketmek önemlidir.

Sağlıklı ve dengeli beslenin

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) beslenme önerileri, aynı konudaki Norveç beslenme önerilerine göre bazı konularda farklılık göstermektedir.

Mevcut Norveç önerileri ile ilgili bilgiye şu adresten ulaşabilirsiniz:

<https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/helsedirektoratets-kostrad/>

Koku veya tatta azalma ile ilgili tavsiyeler

- Günde iki kez diş fırçalayarak iyi ağız hijyeni sağlayın.
- Günde iki kez 20'şer saniye limon, gül, karanfil ve okaliptüs koklayarak koku seansları uygulayın.
- Yiyeceklerinize lezzet katmak için biber, limon suyu ve taze otlar gibi otlar ve baharatlarla denemeler yapın, ancak bunlar mide reflüsünü kötüleştirebileceğinden dikkatli olun.



Dikkat, hafıza ve zihin açıklığı ile ilgili sorunları yönetmek

COVID-19 hastalığının iyileşme sürecinde düşünme becerilerinizde ("biliş" olarak adlandırılır) bir dizi zorluk yaşayabilirsiniz. Bu zorluklar hafıza, dikkat, bilgi işleme, planlama ve organizasyonla ilgili sorunları içerebilir. Buna "sisli beyin" de denir. Sisli beyin genellikle yorgunlukla daha da kötüleşir, yani ne kadar yorgun olursanız düşünme becerilerinizde gitgide artan bir zorluk fark edersiniz.

Bu durum ilişkilerinizi, günlük aktivitelerinizi ve işe veya eğitime geri dönüşünüzü etkileyebileceğinden, bu zorluklarla karşılaşp karşılaşmadığınızı anlamanız sizin ve aileniz için önemlidir. Bu zorluklardan herhangi biriyle karşılaşırsanız aşağıdaki stratejiler faydalı olabilir.

- **Dikkat dağıtıcı unsurları en aza indirin:** Arka planda dikkat dağıtıcı şeyler olmayan sessiz bir ortamda çalışmayı deneyin. Gerekirse kulak tıkacı kullanabilirsiniz. Metni okurken dikkatiniz dağılıyorsa kağıt kullanarak metnin bazı kısımlarını kapatın veya işaret olarak parmağınızı kullanın.
- **Etkinlikleri daha az yorgun olduğunuzda tamamlayın:** Düşünme becerileri gerektiren bir görevi tamamlarken bunu daha az yorgun olduğunuz bir zamanda yapmayı planlayın. Örneğin gün ilerledikçe yoruluyorsanız işlerinizi sabah halledin.
- **Sık sık mola verin:** Yorgunluk sorununuz daha da kötüleştiriyorsa daha kısa süre çalışın ve mola verin.
- **Kendinize makul hedef veya amaçlar belirleyin:** Uğruna çalışacağınız belirli bir şeye sahip olmak motivasyon kazanmanıza yardımcı olacaktır. Ulaşılabilir gerçekçi hedefler belirlediğinizden emin olun. Örneğin, her gün sadece beş sayfa kitap okumak gibi.
- **Bir programınız olsun:** Günlük/haftalık görev planınızı oluşturmaya çalışın. Aktiviteleri önceden planlamak yardımcı olabilir. Kayıt tutmak veya işleri yönetilebilir parçalara ayırmak da yardımcı olabilir.
- **Ödüllerden faydalanın:** Bir hedef veya amaca ulaştığınızda kendinizi ödüllendirin. Bir fincan çay veya kahve içmek, TV izlemek veya yürüyüşe çıkmak gibi çok basit bir şey deneyin.
- **Tek seferde yalnızca bir şey:** Hatalara yol açabileceğinden acele etmeyin veya bir kerede çok fazla bilgi almaya çalışmayın.
- **Destekleyiciler:** liste, not, günlük ve takvimler kullanmak hafıza ve rutininizi desteklemenize yardımcı olabilir.
- **Beyin egzersizleri:** yeni hobiler, bulmacalar, kelime ve sayı oyunları, hafıza egzersizleri veya düşünmenize yardımcı olacak okumalar yapmayı deneyebilirsiniz. Sizi zorlayan ancak başarılabilir beyin egzersizleriyle başlayın ve olabildiğince zorluğu artırın. Bu, sizi motive etmek açısından önemlidir.



Stres, kaygı, depresyon ve uyku sorunlarını yönetmek

COVID-19 nedeniyle rahatsız olmak ve daha uzun süren semptomlara sahip olmak stresli bir deneyim olabilir. Anlaşılır bir şekilde bu durum ruh halinizi etkileyebilir. Stres, kaygı (endişe, korku) veya depresyon (keyifsizlik, üzüntü) gibi duygular yaşamak normaldir. Özellikle de kendinizi çok iyi hissetmiyorsanız hayatta kalmakla ilgili zor düşünce veya duygular içine girdiğinizi fark edebilirsiniz. Ruh haliniz, henüz günlük aktivitelerinize geri dönememle veya istediğiniz şekilde çalışamamakla ilgili yaşadığınız hayal kırıklıklarından daha fazla etkilenebilir.

Gevşeme

Rahatlama, hastalıktan kurtulurken sahip olduğunuz sınırlı enerjiden tasarruf etmenize yardımcı olur. Endişenizi kontrol etmenize ve ruh halinizi iyileştirmenize yardımcı olabilir. Aşağıda bir gevşeme tekniği örnek olarak verilmiştir.

Topraklama tekniği

Yavaş ve hafif nefesler alın ve kendinize şunları sorun:



Göre-
bildiğim
beş şey
nedir?



Hissede-
bildiğim
dört şey
nedir?



Duya-
bildiğim
üç şey
nedir?



Kokusunu
alabildiğim
iki şey
nedir?



Tadını
alabildiğim
bir şey
nedir?

Cevapları, her seferinde bir duyuya odaklanarak acele etmeden düşünün ve her birine en az 10 saniye odaklanın.

Belirtilerinizin, COVID-19'u takiben iyileşmenin olağan bir parçası olduğunu unutmamak önemlidir. Endişelenmek ve bu belirtiler hakkında düşünmek genellikle daha da kötüleşmelerine neden olur. Örneğin, baş ağrısına odaklanırsanız daha fazla baş ağrısı çekmeniz olasıdır.

Ayrıca, semptomların birbirleriyle bağlantılı olduğunu bilmek önemlidir: Bir semptomdaki artış, başka bir semptomda da artışa yol açar. Yorgun olduğunuzda konsantrasyonunuz bundan etkilenir ve bu da hafızanızı etkiler, böylece bu durum endişelerinizi ve nihayetinde yorgunluğunuzu artırabilir. Gördüğünüz üzere, bu bir döngü haline gelebilir. Bu nedenle, bir alandaki iyileştirme diğerinde de iyileşmeye yol açmalıdır.

Size fayda sağlaması için yapabileceğiniz bazı basit şeyler var:

– Yeterince kaliteli uyku alın:

- Size hatırlatmak için gerekirse alarmları kullanarak düzenli bir uyku ve uyanma zamanı rutini geliştirin;
- kendiniz veya aileniz/bakıcılarınız, ortamınızın çok fazla ışık veya gürültü gibi sizi rahatsız edebilecek şeylerden arınmış olmasını sağlamayı deneyebilirsiniz;
- yatmadan bir saat önce telefon ve tablet gibi elektronik cihazları kullanmayı bırakmaya gayret edin;
- ayrıca nikotin (sigara gibi), kafein ve alkol alımınızı en aza indirmenin de faydası olur;
- uyumak için gevşeme tekniklerini deneyin.

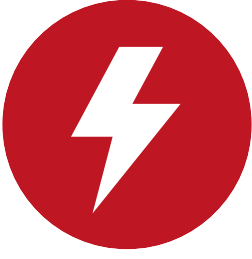
– Alternatif gevşeme teknikleri: Gevşeme tekniklerine örnek olarak meditasyon, farkındalık, yönlendirilmiş imgeleme veya görselleştirme, banyolar, aromaterapi, Tai Chi, yoga ve müzik bulunur.

– Sosyal olarak aktif olmak zihinsel sağlığınız için önemlidir. Başkalarıyla konuşmak, stresinizi azaltmaya ve sizi desteklemeye yardımcı olabilir.

– Sağlıklı beslenmek ve elinizden gelen en iyi şekilde günlük aktivitelerinize veya hobilerinize yavaş yavaş devam etmek ruh halinizi iyileştirecektir.

Stresli zamanlarda önem arz edeni yapmak: Resimli bir kılavuz, stresinizle başa çıkmak için ihtiyaç duyduğunuz pratik becerileri kazanmanıza yardımcı olur. Kılavuza şu adresten ulaşabilirsiniz:

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>.



Ağrıyı yönetmek

Ağrı, COVID-19'u atlatan kişiler tarafından yaygın olarak bildirilen bir semptomdur. Vücudun belirli bölgelerinde (eklem ağrıları, kas ağrıları, baş ağrıları, göğüs ağrısı ve karın ağrısı) olabileceği gibi genel ve yaygın bir ağrı da olabilir. Geçmeyen ağrı (üç aydan uzun süren) engelleyici olabilir ve uykunuzu, yorgunluk düzeylerinizi, ruh halinizi ve konsantre olma veya çalışma yeteneğinizi etkiler. Aktiviteyle şiddetlenen göğüs ağrısı gibi spesifik ağrı semptomları yaşarsanız bir sağlık uzmanına danışmalısınız.

Ağrıyı yönetmek için tavsiyeler

- Eklem, kas veya genel ağrı için parasetamol veya ibuprofen gibi reçetesiz analjezikleri yemekle birlikte alabilirsiniz.
- Sağlık uzmanları, reçetesiz satılan analjeziklere yanıt vermeyen ağrıya yardımcı olabilecek ilaçlar konusunda tavsiyede bulunabilirler.
- Geçmeyen ağrıyı tamamen ortadan kaldırmak zor olabilir. Daha iyi çalışmanıza, uyumanıza ve temel günlük aktivitelere katılmanıza olanak sağlamak için ağrıyı yönetilebilir hale getirmeyi hedefleyin.
- İyi uyumak ağrı semptomlarını azaltmaya yardımcı olabilir. Ağrı uykunuzu etkiliyorsa ağrı kesici ilaçların uyku zamanında alınması yararlı olabilir.
- Rahatlatıcı müzik veya meditasyon dinlemek de ağrı düzeylerini azaltmaya yardımcı olabilir.
- Günlük aktiviteleri hızlandırmak, ağrıyı idare etmede önemli araçlardan biridir. Hafif egzersiz, aynı zamanda vücudun endorfin adı verilen ve ağrı düzeylerini azaltmaya yardımcı olan iç kimyasallarının salınmasına da yardımcı olur.
- Ağrının yaygın bir semptom olduğunu unutmayın ve bir parça ağrının üstesinden gelmenin, ağrının kısır döngüsünü kırmaya yardımcı olacağından emin olun. Hafif şiddette bir ağrıya baş edebilirsiniz ancak kendinizi, zorlayıcı ağrı ve yorgunluk seviyelerine (egzersiz sonrası halsizlik (PEM)) ulaşacak kadar çok yormayın.





İşe geri dönmek

COVID-19'dan sonra işe dönüş zor olabilir ve bu süreç, hazır olduğunuzdan emin olmak için dikkatli bir planlama ve yönetim gerektirir. Aşağıda işe dönüşünüzle ilgili hususlar yer almaktadır.

- Yeterince iyi hissedene kadar işe gitmemeye çalışın.
- Sağlık durumunuz hakkında işvereninize görüşün.
- İşe dönmek için kendinizi hazır hissediyorsanız, yeniden göreve başlama konusunda onay almak için sağlık uzmanınıza ve işyerinin iş ve işçi sağlığı uzmanına danışın.
- İş sorumluluklarınızı gözden geçirin ve görevin tamamını mı yoksa yalnızca bir kısmını mı yapabileceğinizi değerlendirin.
- İşvereninize, belirli bir süre içinde görevlerinizde kademeli bir artış (başka bir deyişle “aşamalı işe dönüş” olarak adlandırılır) içeren ve düzenli olarak gözden geçirilen bir işe dönüş planı üzerinde konuşun. Bu şekilde, kötüleşmenin ve daha fazla devamsızlığın önüne geçebilirsiniz. İşe geri döndüğünüzde, çalışma düzeninizde mesaiye başlama ve bitirme zamanlarınız, evden çalışma veya başlangıçta daha hafif görevler üstlenme gibi ayarlamalar yapılabilir.
- Belirtilerinizin özelliklerine ve işinizin niteliğine bağlı olarak haftalar veya aylar sürebilecek olan bu aşamalı işe dönüş sürecinde işvereninize destekleyici olmalıdır.
- Pozisyonunuzun gereksinimlerini karşılayamıyorsanız görev değişikliği veya yeni bir görev düzenlemesi istemeyi düşünebilirsiniz.
- Tıbbi durumunuzun uzun vadede işinizi etkileyeceğini düşünüyorsanız ulusal politikalar ve yasal gerekliliklere göre gerekli ayarlamaların yapılabilmesi için sağlık uzmanınıza ve işvereninize danışın.

Semptom izleme günlüğü

Lütfen ilk sütunda bunun hastalığa yakalandıktan sonra oluşan yeni bir semptom mu yoksa COVID-19'dan önce sahip olduğunuz eski bir semptom mu olduğunu belirtin.

Sonraki sütunlarda, her belirtiyi **0-3 arasında puanlayın (0 yok, 1 hafif veya çok hafif sorun, 2 orta düzeyde sorun, 3 ciddi veya yaşamı rahatsız edici).**

Semptomlarınızın iyile mi yoksa kötüye (kötüleşmek) mi gittiğini göstermek için puanlamanızı haftada bir yapın.

Belirtiler	Yeni semptom Evet/Hayır	Tarih	Tarih	Tarih	Tarih	Tarih	Tarih
		Puan 0-3	Puan 0-3	Puan 0-3	Puan 0-3	Puan 0-3	Puan 0-3
Bir kat merdiven çıkarken veya giyinirken nefesiniz kesiliyor mu?							
Öksürük/bogaz hassasiyetiniz/ses değişikliğiniz var mı?							
Koku veya tat alma duyunuzda herhangi bir değişiklik var mı?							
Sıvıları veya katıları yutmakta zorluk çekiyor musunuz?							
Gün içinde kendinizi yorgun (bitkin) hissediyor musunuz?							
Fiziksel veya zihinsel efordan 6-24 saat sonra semptomlarda kötüleşme yaşıyor musunuz?							
Ağrınız var mı (eklem ağrısı/kas ağrısı/baş ağrısı/karın ağrısı)?							
Hareket veya aktivite sırasında çarpıntı (kalp atışlarının hızlanması) oluyor mu?							
Hareket veya aktivite sırasında baş dönmesi oluyor mu?							
Uykunuzla ilgili güçlük çekiyor musunuz?							
Bilişsel (hafıza/konsantrasyon/planlama) sorunlarınız var mı?							
Endişeli hissediyor musunuz?							
Kendinizi keyifsiz veya depresif hissediyor musunuz?							
İletişim konusunda (doğru kelimeleri bulmak gibi) herhangi bir sorununuz var mı?							
Hareketlilik (hareket etme) ile ilgili sorunlarınız var mı?							
Banyo yapmak, giyinmek gibi kişisel bakım rutininizi yaparken sorun yaşıyor musunuz?							
Ev işi veya alışveriş gibi diğer günlük aktiviteleri yaparken sorun yaşıyor musunuz?							
Aile üyelerine bakmakta veya arkadaşlarınızla etkileşim kurmakta herhangi bir sorun yaşıyor musunuz?							
Diğer belirtiler (ekleyin) –							
Diğer belirtiler (ekleyin) –							
Diğer belirtiler (ekleyin) –							

**World Health Organization
Regional Office for Europe**

UN City, Marmorvej 51,
DK-2100 Copenhagen Ø,
Denmark

Tel.: +45 45 33 70 00

Fax: +45 45 33 70 01

Email: eurocontact@who.int

Website: www.euro.who.int

© Dünya Sağlık Örgütü 2021. Bazı hakları saklıdır.

Bu çalışma,

CC BY-NC-SA 3.0 IGO lisansı ile yer almaktadır.

İkinci baskı

WHO/EURO:2020-855-40590-59892

Bu çeviri, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) Avrupa Bölge Ofisi tarafından yapılmamıştır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) Avrupa Bölge Ofisi, bu çevirinin içeriğinden veya doğruluğundan sorumlu değildir. Orijinal İngilizce sürüm bağlayıcı ve özgün sürümdür: Support for rehabilitation: self-management after COVID-19-related illness, second edition. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2021.

Bu broşür, orijinali İngilizce olan bir WHO broşüründen tercüme edilmiştir. Bu broşür için WHO'dan yeniden kullanım onayı alındıktan sonra Norveççe'ye tercümesi Norveç Sağlık Bakanlığı sorumluluğunda gerçekleştirilmiştir.